

Mieux  
Vivre

---

*Colombe Doucet*

# *Clé de correction*

*Promotion de la santé  
L'alimentation*

*Tome I - Vol. 1  
Comauat inc.*

**Colombe Doucet**, auteure du document *Mieux Vivre* s'est toujours intéressée à l'enseignement et à la promotion de la santé.

Sa formation professionnelle débuta par l'obtention d'un brevet d'enseignement suivi d'un diplôme en soins infirmiers, et d'un baccalauréat ès arts pour se terminer par une maîtrise en éducation, option andragogie, à l'Université de Montréal. Son expérience d'enseignante se partage entre l'école primaire et l'enseignement collégial. Depuis quatre ans, M<sup>me</sup> Doucet oeuvre comme bénévole auprès d'adultes analphabètes.

La réalisation du projet *Mieux Vivre* est la suite heureuse et logique d'une carrière professionnelle vouée à l'éducation.

L'auteure souhaite aux utilisateurs(trices) que le présent instrument de travail, qui est un modeste "essai", rende plus accessible l'apprentissage du français aux personnes qui désirent atteindre un tel objectif.

## Aux utilisateurs(trices)

La clé de correction est un instrument qui permet à l'apprenant(e) de vérifier ses apprentissages, au jour le jour. Certains exercices commandent des réponses individuelles. Celles-ci pourront être corrigées par un(e) formateur(trice), une personne bénévole, un membre de la famille ou une connaissance qui participe et assiste l'apprenant(e) dans sa démarche d'alphabétisation.

Certains énoncés peuvent recevoir plusieurs réponses. Même si une seule réponse est demandée, plusieurs solutions sont suggérées dans le corrigé. Il se peut aussi que d'autres réponses que celles inscrites soient possibles, mais qu'elles n'apparaissent pas au corrigé.

### **Numération des exercices**

Des chiffres sont inscrits au début de chaque exercice.

Exemple: **6.8.2 Compréhension de texte** c'est le titre.

6 renvoie à la sixième partie du document.

8 renvoie au numéro de la fiche.

2 renvoie au numéro de l'exercice.

Les exercices permettent la mise en application des règles de grammaire énoncées au début de chaque fiche. Mais pour **acquérir** du **vocabulaire**, il faut **lire... lire...** et **lire** encore; il faut **écrire... écrire...** et **réécrire** deux fois, cinq fois, dix fois les mêmes mots jusqu'à la maîtrise de l'orthographe! Ces exercices vous permettront d'acquérir des centaines de mots de vocabulaire qui vous seront utiles tous les jours.

## Quelques suggestions

- Se procurer un cahier de "pratique".
- Réécrire chacun des exercices dans votre cahier.
- Réécrire à plusieurs reprises les mots que vous avez de la difficulté à orthographier.
- Demander à une personne de vous donner de "petites dictées": mots, phrases qui sont dans votre guide *Mieux Vivre*.
- Corriger vos erreurs.
- Faire régulièrement des exercices d'épellation de mots.
- **Lire et écrire tous les jours.**

Bon succès!

L'auteure

# PREMIÈRE PARTIE

## Fiche 1.1 Le système digestif p. 3 à 11

- 1.1.2 1. La bouche.  
2. L'oesophage.  
3. L'intestin grêle ou petit intestin.  
4. Le sang.  
5. Dans le gros intestin ou le côlon.  
6. salivaires, pancréas, foie.
- 1.1.4 1. foie                      2. intestin grêle                      3. estomac  
4. oesophage                      5. côlon                      6. pancréas
- 1.1.5 bouche                      estomac                      gros intestin                      dent  
pancréas                      oesophage                      intestin grêle                      côlon  
aliment                      foie
- 1.1.6 A 3-4-5-4-5-4                      B 3-1-4-5-5-4
- 1.1.7 Système digestif
- 1.1.9 1. bouche / souche                      2. grêle                      3. glande  
4. basse / passe                      5. sang                      6. selle / belle  
7. foie                      8. rôle / tôle                      9. tête / bête  
10. tube
- 1.1.10 1. côlon                      2. pancréas                      3. grêle                      4. dent  
5. tête                      6. sang                      7. foie                      8. gros  
9. estomac                      10. anus.

## **Fiche 1.2 Le rôle de l'alimentation p. 11 à 17**

- 1.2.2 1. À une machine.  
2. Plusieurs centaines de kilogrammes.  
3. Dans l'alimentation.  
4. Le goût, l'appétit, l'état de santé, le budget, l'âge, la culture, la religion, les activités, les habitudes, le pays d'origine.
- 1.2.3 A-E-I-O-U-Y
- 1.2.4 1. B-C-D-F-G-H                      2. J-K-L-M-N-P-Q  
3. R-S-T-V-W-X-Z
- 1.2.5 B-C-D-F-G-H-J-K-L-M-N-P-Q-R-S-T-V-W-X-Z
- 1.2.6 B-C-E-F-H-I-J-K-M-N-O-Q-R-S-T-V-W-Y-Z
- 1.2.7 1. culture, origine, choix                      2. système, beaucoup  
3. corps, essence, automobile
- 1.2.8 C-J-N-Q-S-U-A-E-L-W-Y-K
- 1.2.9 1. automobile                      2. corps                      3. digestif                      4. énergie  
5. humain                      6. système
- 1.2.10 1. corps                      2. coutume                      3. culture                      4. habitude  
5. humain                      6. origine

## **Fiche 1.3 Les fonctions de la nutrition p. 17 à 23**

- 1.3.2 1. La promotion de la santé et la prévention de la maladie.  
2. Trois étapes.  
3. L'ingestion, la digestion, l'absorption.  
4. Elles coupent, déchirent et broient.  
5. salive.  
6. sang.

1.3.3	bou-che	man-ger	é-ta-pe	boi-re	bon-ne
	di-ges-tion	sa-li-ve	fa-vo-ri-se	par-ti-cu-le	pe-ti-te
	heu-re	mas-ti-ca-tion	dé-chi-que-ter	cel-lu-le	nour-ri-tu-re

1.3.4	<b>2 syllabes</b>	<b>3 syllabes</b>	<b>4 syllabes</b>
	bouche	étape	favorise
	manger	digestion	particule
	boire	salive	mastication
	bonne	petite	déchiqueter
	heure	cellule	nourriture

1.3.5	A:	1. estomac 4. salive	2. intestin 5. étape	3. glande 6. besoin
	B:	1. digestion 4. aliment	2. ingestion 5. nutrition	3. absorption 6. mastication

1.3.6	A:	1. besoin 4. glande	2. estomac 5. intestin	3. étape 6. salive
	B:	1. absorption 4. ingestion	2. aliment 5. mastication	3. digestion 6. nutrition

1.3.7	A:	1. besoin 4. mastication	2. bouche 5. couper	3. digestion
	B:	1. aliment 4. nourriture	2. étape 5. absorption	3. cellule

1.3.8	A:	1. besoin 4. digestion	2. bouche 5. mastication	3. couper
	B:	1. absorption 4. étape	2. aliment 5. nourriture	3. cellule

## Fiche 1.4 Le plaisir de manger p. 23 à 29

- 1.4.2 1. Offrir à boire et à manger.  
2. valeurs.  
3. Dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.  
4. Être savoureuse et adaptée aux besoins de chacun.

1.4.3 A: flûte sérénité drôle agréable gîte  
B: préparer détente règle régime  
C: santé île gâter bêtise bûche  
D: atmosphère fête nécessité délice

1.4.4 A: flû-te sé-ré-ni-té drô-le a-gré-a-ble gî-te  
B: pré-pa-rer dé-ten-te rè-gle ré-gi-me  
C: san-té î-le gâ-ter bê-ti-se bû-che  
D: at-mos-phè-re fê-te né-ces-si-té dé-li-ce

1.4.5 1. santé 2. étape 3. repas 4. règle 5. affection

1.4.6 plaisir atmosphère rigueur nourriture valeurs  
amitié façons règles savoureuse adaptée

1.4.7 A: 1. **p**âté 2. **v**oie 3. **f**our / **t**our  
4. **f**ournée / **t**ournée 5. **b**oire / **f**oire 6. **l**ent / **v**ent  
B: 1. **b**ête / **t**ête 2. **r**ame 3. **f**oule / **r**oule / **j**oule  
4. **p**rouver 5. **l**ien / **s**ien 6. **s**ang

1.4.8 A: 1. cour 2. dent 3. foie  
4. gâté 5. journée 6. poire  
B: 1. fête 2. lame 3. poule  
4. rang 5. rien 6. trouver

La voyelle "y"

## DEUXIÈME PARTIE

### Fiche 2.1 Règles de base d'une saine alimentation

#### La variété p. 31 à 37

- 2.1.2
1. La variété, l'équilibre, la modération.
  2. Produits céréaliers, produits laitiers, légumes et fruits, viandes et substituts.
  3. À chaque repas.
  4. La vue, l'odorat, le toucher, le goût, l'ouïe.
  5. manger chaque jour et à chaque repas des aliments choisis parmi les quatre groupes alimentaires.
- 2.1.3
- |              |                 |               |           |
|--------------|-----------------|---------------|-----------|
| 1. variété   | 2. équilibre    | 3. modération | 4. légume |
| 5. céréale   | 6. alimentation | 7. soleil     | 8. odorat |
| 9. substitut | 10. principe    |               |           |
- 2.1.4
- |             |              |           |            |          |
|-------------|--------------|-----------|------------|----------|
| 2 syllabes: | soleil       |           |            |          |
| 3 syllabes: | légume       | odorat    | substitut  | principe |
| 4 syllabes: | variété      | équilibre | modération | céréale  |
| 5 syllabes: | alimentation |           |            |          |
- 2.1.5
- |             |           |          |              |
|-------------|-----------|----------|--------------|
| l'équilibre | l'aliment | l'odorat | l'homme      |
| l'orange    | l'hiver   | l'oeuf   | l'apostrophe |
- 2.1.7
- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1. alimentation variée | 2. produits céréaliers |
| 3. manger sainement    | 4. soleil - assiette   |
| 5. ouïe - audition     | 6. vue - vision        |
- 2.1.8
- |             |             |              |             |
|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 1. Mélanger | 2. Ajouter  | 3. Remplacer | 4. Goûter   |
| 5. Essayer  | 6. Apprêter | 7. Découvrir | 8. Utiliser |

## Fiche 2.2 Règles de base d'une saine alimentation

### L'équilibre p. 37 à 43

- 2.2.2
1. L'équilibre.
  2. Le joule, la calorie.
  3. L'âge, la taille, le sexe, l'activité physique.
  4. besoins énergétiques, dépenses.
  5. Non.
  6. manques, excès.

2.2.3

drôle	garçon	façon	père	réparer
façade	journées	lève	tôt	leçons
reçu	récompense	généreux	n'aime	égoïstes
naïves	Bientôt	fête	François	maïs
soufflé	d'orange	père	pêche	hameçons
pêcher	l'éperlan	père	tôt	l'après-midi

2.2.4

poète	Noël	l'épée	frère	Moïse
l'usine	Haïti	l'année	lèvre	naïf

2.2.5    **é : accent aigu**      **è : accent grave**      **ê, ô: acc. circonflexe**

réparer, journées  
récompense  
généreux, égoïste  
soufflé

père, lève  
après-midi  
poète, frère  
lèvre

drôle, tôt  
bientôt, fête  
pêche, pêcher

**ç : cédille**

**•• : tréma**

**' : apostrophe**

garçon, façon  
façade, leçons  
reçu, François  
hameçon

égoïstes, naïves  
maïs, Moïse  
Noël, Haïti  
naïf

n'aime, d'orange  
l'éperlan  
l'après-midi  
l'usine, l'année, l'épée

- 2.2.6
- |              |            |          |            |
|--------------|------------|----------|------------|
| 1. balance   | 2. calorie | 3. Noël  | 4. façade  |
| 5. équilibre | 6. joule   | 7. leçon | 8. variété |

## **Fiche 2.3 Règles de base d'une saine alimentation** **La modération p. 43 à 49**

- 2.3.2
1. La modération.
  2. Le gras, le sucre et le sel.
  3. Des glucides simples.
  4. Les sauces, les fritures et les aliments panés.
  5. D'être consommés avec modération.
- 2.3.3
- |                   |               |                  |
|-------------------|---------------|------------------|
| 1. compte-gouttes | 2. demi-litre | 3. quatre-vingts |
| 4. demi-heure     | 5. grand-père | 6. Marie-Ève     |
- 2.3.4
- |                 |                   |                  |
|-----------------|-------------------|------------------|
| 1. arc-en-ciel  | 2. boute-en-train | 3. amuse-gueule  |
| 4. casse-croûte | 5. rabat-joie     | 6. auto-stop     |
| 7. pique-nique  | 8. porte-monnaie  | 9. essuie-tout   |
| 10. casse-tête  | 11. passe-partout | 12. garde-chasse |
- 2.3.5
- |             |              |                  |               |
|-------------|--------------|------------------|---------------|
| Anne-Marie  | Jean-Pierre  | Sainte-Catherine | hors-d'oeuvre |
| arc-en-ciel | Jean-Pierre  | demi-litre       | Anne-Marie    |
| au-dessus   | l'après-midi | Jean-Pierre      | Beaux-Arts    |
| auto-stop   | Anne-Marie   | beau-frère       | Marie-Ève     |

## **TROISIÈME PARTIE**

### **Fiche 3.1 Les habitudes alimentaires p. 51 à 59**

- 3.1.2
1. Faux.
  2. Les contraintes budgétaires, la facilité ou la difficulté de conservation des aliments, l'état de santé, le souci de l'apparence, les traditions, la culture, le pays d'origine.
  3. Ses valeurs et ses croyances.
  4. Oui.
  5. habitudes.

3.1.3 A: **Noms propres de personnes:** Mathieu Paul Chloé  
Olivier Renée Julie Nathalie Jean

B: **Noms de villes:** St-Bruno Sept-Îles Rimouski  
Québec Ottawa Chicoutimi La Tuque Rigaud

C: **Noms propres d'animaux:** Bossu Bozo Milou  
Bambi Café Capitaine Pirate Whisky

3.1.4 1. écrit 2. légume, fruit 3. bouchées  
4. croustilles, bonbons 5. étiquettes 6. pomme  
7. carottes, repas 8. déjeuner 9. verres

3.1.5 1. Julie 2. Québec 3. Pirate  
4. Les Jasmin 5. La Gaspésie 6. Tarzan  
7. Éric 8. Coquette 9. Provigo

### Fiche 3.2 Quelques définitions p. 59 à 65

3.2.2 1. Liquide, solide.  
2. Dans les aliments.  
3. Les glucides, les protéines et les lipides.  
4. qualité, quantité.  
5. Des aliments.  
6. La calorie, le joule.

3.2.3 1. Fer – sel minéral 2. Valeur – énergétique  
3. Unité de mesure – calorie 4. Élément nutritif – protéines  
5. Aliment – pomme.

3.2.4 Rémi Montréal Marie Milou Sophie Jean  
Lévis Québec

- 3.2.5 **A: Noms communs de personnes:** voisin      ami      frère  
parent      mécanicien      pilote      cousin      marchand
- B: Noms communs d'animaux:** lapin      oiseau      chien  
poisson      brebis      cheval      tortue      ours
- C: Noms de choses:** lait      orange      eau      fruit  
verre      pioche      voiture      fleur
- 3.2.6    1. C    2. C    3. A    4. B    5. A

## QUATRIÈME PARTIE

### Fiche 4.1 1. Les glucides p. 67 à 73

- 4.1.2    1. 55% et plus.  
2. Les glucides simples.  
3. Les fruits, les légumes, les légumineuses, les produits laitiers et céréaliers.  
4. Le lait.  
5. Les glucides complexes.  
6. Les glucides simples.  
7. Les glucides complexes.
- 4.1.3    1. G.C.      2. G.C.      3. G.S.      4. G.C.      5. G.C.  
6. G.C.      7. G.C.      8. G.S.      9. G.C.
- 4.1.4    A:      bonbon      glucide      fruit  
B:      fromage      riz  
C:      pain      radis      légume  
D:      macaroni      lait
- 4.1.5    **Masculin:**    bonbon      glucide      fruit      fromage      riz  
                      pain      radis      légume      macaroni      lait

<b>Féminin:</b>	carotte	fraise	confiture	patate
	pomme	banane	soupe	céréale
	salade	lentille		

- 4.1.6    1. glucide                      2. lait                      3. miel  
           4. spaghetti                5. pain                    6. riz

\*        **Un** glucide

## Fiche 4.2 2. Les protéines    p. 73 à 79

- 4.2.2    1. A former la peau, les os, les muscles et les organes.  
           2. Des hormones, des anticorps et des enzymes.  
           3. L'eau.  
           4. 20%.  
           5. Les viandes, la volaille, le poisson, les oeufs,  
               les produits laitiers.  
           6. Les protéines d'origine végétale.  
           7. Les noix, les légumineuses, les produits céréaliers.

- 4.2.3    1. Une amie                      2. Louise                      3. La lapine  
           4. Normande                    5. La mendiante              6. Une auteure  
           7. Françoise                    8. Une enseignante        9. Renée  
           10. La parente                11. Andrée                    12. Une marchande  
           13. Une cousine              14. La passante

- 4.2.4    mère       tante       soeur       fille       poule       vache

- 4.2.5    A:        M-M-F-M-F-F-M-M        C:        F-M-M-M-F-M-M-F  
           B:        F-F-F-F-M-M-F-F        D:        M-M-M-F-M-F-F-F

- 4.2.6    1. Glucide                      2. Légume                    3. Protéine  
           4. Céréale                    5. Hormone                   6. Anticorps

- 4.2.7    1. simples                    2. sources                    3. muscles, os, organes et peau  
           4. protéines                5. animale                    6. végétale                   7. essentielles

## Fiche 4.3 3. Les lipides p. 79 à 85

- 4.3.2
1. Matières grasses.
  2. Les protéines et les glucides.
  3. Le beurre, la margarine, la crème, les huiles végétales, les noix, les olives, les viandes grasses.
  4. 30% maximum.
  5. A, D, E, K.
  6. La modération et l'équilibre.

- 4.3.3
- A: S-P-P-S-S-P  
B: P-S-P-S-S-P  
C: P-S-S-S-S-S  
D: P-S-P-S-P-S

- 4.3.4 **Noms de personnes:** marin    cousines    pilotes  
vendeur    mécanicien    camarade    parent    bijoutier

**Noms d'animaux:** cheval    tortues    girafe    oiseau  
lapin    canari    canards    chien

**Noms de choses:** plumes    épicerie    vitamines  
mains    céréales    bouche    chaises    jardins

- 4.3.5
- |      |      |      |      |       |
|------|------|------|------|-------|
| 1. F | 2. V | 3. V | 4. F | 5. V  |
| 6. V | 7. F | 8. V | 9. V | 10. V |

- 4.3.6
- |          |             |             |          |
|----------|-------------|-------------|----------|
| légumes  | ingrédients | feuilles    | bouquets |
| haricots | cuillerées  | ingrédients | raisins  |

## Fiche 4.4 4. Les sels minéraux: le fer p. 85 à 91

- 4.4.2
1. 4%.
  2. Une vingtaine.
  3. Le fer, le calcium, le sodium, le potassium et l'iode.
  4. Non.
  5. A former les globules rouges.
  6. Les abats (coeur, foie, rognons), les oeufs.
  7. Les légumes verts, les légumineuses, les fruits séchés, les céréales à grains entiers.
- 4.4.3
- |            |             |             |             |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| 1. tomates | 2. poumons  | 3. globules | 4. cellules |
| 5. fruits  | 6. épinards | 7. menus    |             |
- 4.4.4
- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. globule - rouge            | 2. abats - coeur, foie |
| 3. foie - bonne source de fer | 4. fer - sel minéral   |
| 5. oxygène - respiration      |                        |
- 4.4.5
- |       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. P  | 2. S  | 3. P  | 4. S  | 5. S  | 6. P  |
| 7. P  | 8. S  | 9. S  | 10. P | 11. P | 12. S |
| 13. P | 14. P | 15. S | 16. P |       |       |
- 4.4.6
- Masculin:** navets épinards légume glucide  
abats pain macaroni fromages
- Féminin:** carotte pommes banane orange  
tomates protéines légumineuses pêches
- 4.4.7
- |                |                        |                 |
|----------------|------------------------|-----------------|
| 1. Les lipides | 2. Les protéines       | 3. Des glucides |
| 4. fer         | 5. Les globules rouges | 6. abats        |
| 7. incomplètes | 8. Le lait             |                 |

## Fiche 4.5 4. Les sels minéraux: le calcium p. 91 à 97

- 4.5.2
1. Le calcium.
  2. Les enfants, les femmes enceintes et qui allaitent, les femmes ménopausées.
  3. Les produits laitiers.
  4. Le fromage, le lait entier ou écrémé, le yogourt, la crème, le lait glacé.
  5. La vitamine D.
  6. 16 onces.

- 4.5.3
- |           |             |                   |
|-----------|-------------|-------------------|
| 1. saumon | 2. sardines | 3. épinards cuits |
| 4. oeufs  | 5. pain     | 6. amandes        |

- 4.5.4
- |         |        |         |         |         |         |
|---------|--------|---------|---------|---------|---------|
| 1. le   | 2. des | 3. la   | 4. l'   | 5. un   | 6. un   |
| 7. l'   | 8. des | 9. les  | 10. des | 11. les | 12. des |
| 13. des | 14. l' | 15. les | 16. des |         |         |

- 4.5.5
- |                   |                |                |
|-------------------|----------------|----------------|
| 1. les oeufs      | 2. des légumes | 3. les pains   |
| 4. des limonades  | 5. les salades | 6. des piments |
| 7. les oranges    | 8. des oignons | 9. les tomates |
| 10. les échalotes |                |                |

- 4.5.6
- |              |            |          |             |
|--------------|------------|----------|-------------|
| 1. lait      | 2. enfants | 3. dents | 4. vitamine |
| 5. quotidien |            |          |             |

## Fiche 4.6 5. Les vitamines p. 97 à 103

- 4.6.2
1. Non.
  2. Le soleil.
  3. Les produits céréaliers et laitiers, les fruits et légumes, les viandes et substituts.
  4. Les lettres de l'alphabet.
  5. A, D, E, K, les vitamines du complexe B, la vitamine C.

- 4.6.3
- |                       |           |                        |
|-----------------------|-----------|------------------------|
| 1. variée, équilibrée | 2. jaune  | 3. foncé               |
| 4. frais              | 5. bon    | 6. délicieuses, rouges |
| 7. chaud              | 8. froide | 9. salé                |
| 10. gros, noirs       | 11. brune |                        |

4.6.4 N.B. Les adjectifs qualificatifs mentionnés le sont à titre d'exemples seulement.

<b>Pain:</b> brun, blanc, frais	<b>Ballon:</b> rouge, vert, gros
<b>Fillette:</b> blonde, petite, curieuse	<b>Lapin:</b> blanc, noir, agile
<b>Cycliste:</b> prudent, courageux	
<b>Pomme:</b> mûre, rouge, grosse	
<b>Soleil:</b> chaud, ardent	<b>Nageur:</b> prudent, rapide
<b>Enfant:</b> agile, curieux	<b>Cheval:</b> noir, fougueux

- 4.6.5
- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. des piments verts    | 2. une orange juteuse |
| 3. du lait frais        | 4. des raisins rouges |
| 5. la laitue verte      | 6. du pain brun       |
| 7. un nageur rapide     | 8. un cheval fougueux |
| 9. un cycliste prudent  | 10. un enfant poli    |
| 11. une femme instruite | 12. un chien docile   |

## Fiche 4.7 6. L'eau p. 103 à 109

- 4.7.2
1. L'oxygène.
  2. Le premier.
  3. La moitié du poids du corps et plus.
  4. De la transpiration, la respiration, les selles et les urines.
  5. les aliments, l'eau ingérée, les réactions chimiques de l'organisme.
  6. Certaines maladies.

- 4.7.3
- |       |       |             |        |        |      |
|-------|-------|-------------|--------|--------|------|
| vert  | petit | mûr         | étroit | rond   | joli |
| grand | bleu  | noir        | chaud  | obscur | brun |
| vert  | gris  | intelligent |        |        |      |

4.7.4    verte    petite    mûre    étroite    ronde    jolie  
          grande    bleue    noire    chaude    obscure    brune  
          verte    grise    intelligente

4.7.5    1. jolie, petite, grise    2. bleue    3. grande  
          4. mûre    5. brune, noire    6. intelligente  
          7. grande    8. étroite    9. petite

4.7.6    1. fruit mûr    2. nuage gris    3. fromage frais  
          4. plat appétissant    5. légumes gâtés

4.7.7    1. B    2. B    3. C    4. C    5. A

#### **Fiche 4.8 Tableau synthèse A p. 109 à 115**

4.8.2    1. Les glucides complexes, les glucides simples et les fibres.  
          2. Les protéines.  
          3. A, D, E, K.  
          4. Les viandes et substituts, les produits laitiers.  
          5. Les produits céréaliers, les légumineuses et les fruits et légumes.

4.8.3    1. mûrs    2. grosses, rouges  
          3. bonnes    4. méchants, noirs  
          5. grandes, propres    6. rusés, charmants  
          7. belles, noires    8. longs  
          9. tortueuses, dangereuses    10. magnifiques, verts  
          11. grosses, molles    12. rapides, prudents  
          13. belles, bleues    14. jolis, verts  
          15. fidèles

- 4.8.4
1. Des melons mûrs.
  2. Des grosses tomates rouges.
  3. Les bonnes bananes.
  4. Les méchants chats noirs.
  5. Les grandes villes propres.
  6. Des enfants rusés et charmants.
  7. Les belles voitures noires.
  8. Des longs ponts de bois.
  9. Des routes tortueuses et dangereuses.
  10. Des magnifiques prés verts.
  11. Des grosses balles molles.
  12. Des nageurs rapides et prudents.
  13. Les belles fleurs bleues.
  14. Les jolis arbustes verts.
  15. Des chiens fidèles.

- 4.8.5
- |              |              |            |             |              |
|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|
| 1. protéines | 2. glucides  | 3. lipides | 4. lipides  | 5. protéines |
| 6. glucides  | 7. protéines | 8. lipides | 9. glucides |              |

**Fiche 4.9 Tableau synthèse B p. 115 à 123**

- 4.9.2
1. A la formation des globules rouges.
  2. A transporter l'oxygène et le gaz carbonique.
  3. Le foie, le coeur et les rognons.
  4. Le calcium
  5. Le lait et les produits laitiers.
  6. Dans presque tous les aliments (entre 4 et 98% de leur volume):

- 4.9.3
- |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|
| 1. 1 | 2. 1 | 3. 1 | 4. 2 | 5. 3 | 6. 2 |
|------|------|------|------|------|------|

- 4.9.4
- A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z

4.9.5	1. campagne	canard	canari	capable
	2. famine	farine	fumée	fumoir
	3. plumage	plume	pommade	pomme
	4. tartine	tortue	torture	tournée
	5. tabagie	tatouage	taverne	Toronto
	6. salade	saucisse	saumon	saumure

4.9.6	1. accent aigu: épée	2. accent grave: père
	3. accent circonflexe: tête	4. tréma: Noël
	5. cédille: leçon	6. apostrophe: l'hiver
	7. trait d'union: Jean-Paul	

4.9.7	A:	façade	mère	élément	bête
	B:	Noël	Ville-Marie	cocaïne	élève
	C:	fenêtre	rêve	hameçon	dictée
	D:	gâteau	François	grand-père	héroïne

4.9.8 **Noms communs de personnes:** enfant fille  
boulangier parent garçon

**Noms communs d'animaux:** lapin cheval poule  
poisson souris

**Noms communs de choses:** plume voiture fenêtre  
aliment pomme

4.9.9 **Personnes:** en-fant fil-le bou-lan-ger pa-ment  
gar-çon

**Animaux:** la-pin che-val pou-le pois-son  
sou-ris

**Choses:** plu-me voi-tu-re fe-nê-tre a-li-ment  
pom-me

- 4.9.10 **Prénoms:** Chloé Sébastien Mélanie Mathieu Rémi
- Noms de familles:** Latulipe Lavoie Otis Lauzon Belhumeur
- Noms de pays:** Japon Espagne Italie Canada Chine
- Noms de villes:** Montréal Rome Toronto Chicoutimi Paris Québec
- Noms de peuples:** Espagnol Américain Haïtien Canadien Chinois
- Noms d'animaux:** Bozo Milou Coquette

#### Fiche 4.10 Tableau synthèse C p. 123 à 129

- 4.10.2
1. La vitamine A.
  2. La vitamine D.
  3. Les systèmes nerveux et digestif.
  4. La vitamine C.
  5. Le lait.
  6. L'orange, le citron, le pamplemousse, le kiwi, les fraises, le cantaloup.
  7. La vitamine D.
- 4.10.3
- |        |        |         |        |         |
|--------|--------|---------|--------|---------|
| 1. Des | 2. Le  | 3. L'   | 4. Des | 5. Les  |
| 6. Un  | 7. Les | 8. Des  | 9. Les | 10. Des |
| 11. L' | 12. Un | 13. Des | 14. L' | 15. Le. |
- 4.10.4
- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. Des fruits mûrs.           | 2. Des petites filles. |
| 3. Les grands garçons.        | 4. Les chiens dociles. |
| 5. Des belles villes propres. | 6. Les oranges acides. |

- 4.10.5 1. Un petit navire blanc. 2. La grosse pomme rouge.  
 3. L'épinard vert. 4. La fraise fraîche.  
 5. Une fenêtre fermée 6. Une voiture rapide.
- 4.10.6 4.10.4: mûr petite grand docile  
 belle propre acide
- 4.10.5: petits blancs grosses rouges  
 verts fraîches fermées rapides
- 4.10.7 A: F-M-F-F-F-F-M-M-M-M-M-F-M  
 B: F-F-F-M-M-M-M-M-F-M-M-M-F  
 C: F-F-F-F-M-F-F-M-M-F-F  
 D: F-F-M-F-F-F-M-M-M-F-F

## CINQUIÈME PARTIE

### Fiche 5.1 Les quatre groupes alimentaires p. 131 à 139

- 5.1.2 1. Les glucides, les protéines, les lipides, les sels minéraux, les vitamines et l'eau.  
 2. Quatre.  
 3. Les produits céréaliers, les produits laitiers, les fruits et les légumes, les viandes et substituts.  
 4. Les produits céréaliers.  
 5. Le groupe des fruits et légumes.  
 6. Le groupe des produits laitiers.  
 7. Le groupe des viandes et substituts.
- 5.1.3 Majuscule au début de chaque phrase et un point à la fin.

- 5.1.4
1. Le fromage est un produit laitier.
  2. La viande est riche en protéines.
  3. Le lait contient du calcium.
  4. Le pain est un produit céréalier.
  5. Je mangerai un sandwich pour dîner.
  6. Joël regarde la télévision chaque soir.
  7. Les joueurs de hockey sont en grève.
  8. Le base-ball débutera bientôt.
  9. L'automne est la saison de la chasse.

- 5.1.5
- 1. Produits céréaliers:** pain      céréales      riz      crêpes  
 beignes      pain pita      biscottes      croissants
- 2. Légumes et fruits:** patates      citron      radis      cantaloup  
 jus de raisin      cerises      navet
- 3. Produits laitiers:**      fromage      yogourt      crème glacée
- 4. Viandes et substituts:** saucisses      pois      noix  
 oeufs      jambon      tofu      cretons
- 5. Autres aliments:** miel      ketchup      mayonnaise      café  
 croustilles      vin      confiture

- 5.1.6
1. Les fruits contiennent des vitamines.
  2. Les oeufs sont des substituts de la viande.
  3. Le macaroni fait partie des produits céréaliers.
  4. La patate est un bon légume.
  5. Philippe mange un muffin aux bleuets.
  6. La viande est riche en protéines.

## Fiche 5.2 Des repas équilibrés p. 139 à 145

- 5.2.2
1. Quatre groupes alimentaires
  2. Les besoins énergétiques
  3. La variété, l'équilibre, la modération
  4. Une meilleure santé, la joie de vivre
  5. Manger sainement = Manger 4 X 4.
- 5.2.3
- |            |             |            |            |
|------------|-------------|------------|------------|
| 1. salade  | 2. lait     | 3. fromage | 4. yogourt |
| 5. fromage | 6. céréales | 7. jambon  | 8. salade  |
- 5.2.4
- |            |           |           |          |
|------------|-----------|-----------|----------|
| 1. raisins | 2. Pierre | 3. poulet | 4. Manon |
| 5. panier  |           |           |          |
- 5.2.5
- |            |             |                 |                    |
|------------|-------------|-----------------|--------------------|
| 1. oranges | 2. vigne    | 3. on           | 4. fruits, légumes |
| 5. pain    | 6. viande   | 7. Chloé, André | 8. beurre          |
| 9. oeufs   | 10. yogourt |                 |                    |
- 5.2.6
1. Qui est-ce qui boit un verre de lait? Bruno.
  2. Qui est-ce qui pèle les légumes? Renée.
  3. Qu'est-ce qui est rempli de fruits? Le panier.
  4. Qui est-ce qui court dans la rue? Pirate.
  5. Qui est-ce qui prépare la salade? Mathieu.
  6. Qu'est-ce qui souffle dans les arbres? Le vent.

## Fiche 5.3 Le calcul des portions p. 145 à 151

- 5.3.2
1. Entre 5 et 12
  2. L'âge, la taille, le sexe et l'activité physique
  3. 4 ans et plus
  4. La femme enceinte ou qui allaite, l'adolescent, les gens très actifs
- 5.3.3
- |                  |               |                  |
|------------------|---------------|------------------|
| 1. 3 portions    | 2. 1 portion  | 3. 1 1/2 portion |
| 4. 2 portions    | 5. 1 portion  | 6. 1 portion     |
| 7. 1 1/2 portion | 8. 2 portions | 9. 2 portions    |
| 10. 1 portion    | 11. 1 portion | 12. 1 portion    |

- 5.3.4    1. cueille            2. jouent            3. conduit            4. chantent  
           5. disputent        6. a répandu        7. seront            8. tombe  
           9. sont                10. semble        11. cultive            12. pilote

### Fiche 5.4 Les mets composés    p. 151 à 159

- 5.4.2    1. Parce qu'ils sont fabriqués de plusieurs aliments provenant de différents groupes alimentaires.  
 2. Sandwich, pizza, macaroni au fromage et à la viande.  
 3. **Déterminer** les principaux aliments; **évaluer** la quantité de chaque aliment; **comparer** avec le tableau des portions.  
 4. Pizza jambon, ananas et fromage.

- 5.4.3    1. B      2. A            3. C            4. C            5. B            6. A

- 5.4.4    1. partira            2. a quitté            3. téléphonera    4. participeront  
           5. chantent        6. sont tombés        7. est                8. soufflait  
           9. a préparé      10. tond

5.4.5 <b>Aliments</b>	<b>Groupes alimentaires</b>
1. Pâtes alimentaires Viande Sauce tomate	Produits céréaliers Viandes et substituts Groupe des légumes
2. Pain Jambon Salade	Produits céréaliers Viandes et substituts Groupe des légumes
3. Flocons d'avoine Lait	Produits céréaliers Produits laitiers
4. Croûte (farine) Fruits	Produits céréaliers Groupe des fruits
5. Patates Fromage Sauce	Groupe des légumes Produits laitiers Autres aliments

- 5.4.6
- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1. tomberont: futur  | 2. est terminée: passé |
| 3. sont: présent     | 4. déménagera: futur   |
| 5. réparera: futur   | 6. semble: présent     |
| 7. a été: passé      | 8. quittera: futur     |
| 9. poussent: présent | 10. a vendu: passé     |
| 11. est: présent     | 12. a gagné: passé     |
| 13. font: présent    | 14. sont: présent      |

- 5.4.7
- |             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| 1. macaroni | 2. sandwich | 3. oignon |
| 4. potage   | 5. pizza    | 6. hachis |

### Fiche 5.5 Des collations nutritives p. 159 à 165

- 5.5.2
1. Apaiser la faim, répartir la quantité d'aliments de la journée, redonner de l'énergie, compléter le déjeuner.
  2. Aux quatre groupes alimentaires.
  3. Les boissons gazeuses, le chocolat, les croustilles, les pâtisseries.
  4. De sucre et de gras.
  5. Les crudités (légumes), les fruits frais, le lait, le yogourt.

- 5.5.3
- |             |             |                         |
|-------------|-------------|-------------------------|
| 1. je, nous | 2. tu, vous | 3. il, ils, elle, elles |
|-------------|-------------|-------------------------|

- 5.5.4
- |                             |                               |                             |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. 3 <sup>e</sup> pluriel   | 2. 1 <sup>ère</sup> singulier | 3. 2 <sup>e</sup> pluriel   |
| 4. 1 <sup>ère</sup> pluriel | 5. 2 <sup>e</sup> singulier   | 6. 3 <sup>e</sup> singulier |

- 5.5.5
- |          |         |           |          |         |
|----------|---------|-----------|----------|---------|
| 1. Ils   | 2. Il   | 3. Elles  | 4. Il    | 5. Elle |
| 6. je    | 7. tu   | 8. nous   | 9. vous  | 10. ils |
| 11. elle | 12. ils | 13. elles | 14. nous |         |

- 5.5.6
- |            |              |           |          |
|------------|--------------|-----------|----------|
| 1. crudité | 2. cantaloup | 3. pronom | 4. pomme |
| 5. yogourt | 6. fromage   | 7. kiwi   |          |

## Fiche 5.6 Des déjeuners express p. 165 à 171

- 5.6.2
1. Fatigue, manque de concentration, diminution du rendement physique et intellectuel.
  2. Par une collation nutritive.
  3. Trois.
  4. Les produits céréaliers.

5.6.3

<b>S:</b>	J'ai	Tu as	il, elle a
<b>P:</b>	nous avons	vous avez	ils, elles ont

5.6.4

1. a	2. avons	3. ai	4. avez	5. a
6. ont	7. ai	8. a	9. ont	10. as

- 5.6.5
1. seul ou avec un autre verbe.
  2. celle à qui l'on parle.
  3. remplace un nom.
  4. une personne grammaticale.
  5. à former les temps composés.

- 5.6.6
1. Le déjeuner.
  2. le rendement physique et intellectuel.
  3. Ventre affamé n'a point d'oreilles.
  4. la fatigue et le manque de concentration.
  5. Les besoins énergétiques.

## Fiche 5.7 La boîte à lunch p. 171 à 177

- 5.7.2
1. Celle des écoliers, des travailleurs à l'extérieur.
  2. Exemple: sandwich au jambon avec salade, jus de légumes, fruits, yogourt.
  3. Utiliser un sachet réfrigérant.
  4. Les laver à l'eau chaude et au savon.

5.7.3

<b>S:</b>	je suis	tu es	il, elle est
<b>P:</b>	nous sommes	vous êtes	ils, elles sont

- 5.7.4 1. sont, est      2. est, sommes      3. es      4. êtes  
 5. suis      6. est, est      7. sommes      8. est  
 9. est      10. sont

5.7.5 A: 1 portion de légumes, 2 portions de pain, 1 portion de viande, 1 portion de produits laitiers, 1 portion de fruits.

B: 1 portion de légumes, 2 portions de produits céréaliers, 1 portion de viande, 1/2 portion de légumes, 1 portion de fruits, 1 portion de produits laitiers.

- 5.7.6 1. B      2. C      3. B      4. B      5. A

**Fiche 5.8 Bien manger, même au resto** p. 177 à 183

- 5.8.2 1. Grillé, poché, au four, à la vapeur.  
 2. Non.  
 3. Yogourt, lait glacé, crème caramel, fruits frais ou en conserve, salade de fruits.  
 4. En diminuant l'apport calorique des repas suivants.

- 5.8.3 1. Nous      2. J'      3. La      4. Demain, Maxime  
 5. Maxime, Émilie      6. Samedi, Le Gourmet  
 Ajouter un point (.) à la fin de chaque phrase.

- 5.8.4 1. avons mangé: passé      était: passé  
 2. aime: présent  
 3. est: présent  
 4. fêterons: futur      sera: futur  
 5. aura: futur      est: présent      a: présent  
 6. s'est réunie: passé

5.8.5 Réponses individuelles. Faire corriger sur place.

- 5.8.6 1. sujet      2. pronom      3. point      4. nous      5. verbe  
 6. je      7. passé

## SIXIÈME PARTIE

### Fiche 6.1 Les fibres alimentaires p. 185 à 191

- 6.1.2
1. Les légumes, les fruits, les légumineuses, les céréales à grains entiers, les noix.
  2. Elles donnent du volume aux aliments en absorbant de l'eau. Elles se gonflent dans l'estomac et occupent beaucoup de place.
  3. De 25 à 35 g (grammes).
  4. De 6 à 8 verres d'eau (un verre = 180 ml ou 6 onces).
- 6.1.3
- |                                |                                 |                                |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. 0,8 g - 4 <sup>e</sup> rang | 2. 2,3 g - 3 <sup>e</sup> rang  | 3. 0,7 g - 5 <sup>e</sup> rang |
| 4. 4,6 g - 2 <sup>e</sup> rang | 5. 7,2 g - 1 <sup>er</sup> rang |                                |
- 6.1.4
- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1) 4,6 g | 2) 5,2 g | 3) 7,2 g |
| 4) 2,3 g | 5) 0,7 g |          |
- 6.1.5
- |                |                |                   |
|----------------|----------------|-------------------|
| 1. co-lo-nel   | 2. ma-ga-sin   | 3. res-pect       |
| 4. cam-pa-gne  | 5. che-mi-se   | 6. lo-co-mo-ti-ve |
| 7. Mi-chel     | 8. pa-res-se   | 9. é-cor-ce       |
| 10. oc-to-bre  | 11. per-son-ne | 12. Phi-lip-pe    |
| 13. bon-hom-me | 14. ca-lot-te  | 15. hi-er         |
| 16. a-li-ment  | 17. sur-pri-se | 18. sa-bo-tage    |
| 19. sot-ti-se  | 20. pis-ci-ne  |                   |
- 6.1.6
- |               |                 |               |                   |
|---------------|-----------------|---------------|-------------------|
| 1. garagiste  | 2. aéroport     | 3. baguette   | 4. vêtement       |
| 5. bousculade | 6. baignoire    | 7. magasinage | 8. bonhomme       |
| 9. passerelle | 10. hélicoptère | 11. plomberie | 12. bourdonnement |

### Fiche 6.2 La conservation des aliments p. 191 à 197

- 6.2.2
1. Les viandes, leurs substituts et les produits laitiers.
  2. Des moisissures et des insectes.
  3. La congélation, la réfrigération et la mise en conserve.
  4. Non.
  5. La mise en conserve.
  6. Oui.

### 6.2.3 Tableau des sons – Syllabes directes (p.194)

	a	e	i	o	u	y
b	ba	be	bi	bo	bu	by
c	ca	ce	ci	co	cu	cy
d	da	de	di	do	du	dy
f	fa	fe	fi	fo	fu	fy
g	ga	ge	gi	go	gu	gy
j	ja	je	ji	jo	ju	jy
l	la	le	li	lo	lu	ly
m	ma	me	mi	mo	mu	my
n	na	ne	ni	no	nu	ny
p	pa	pe	pi	po	pu	py
r	ra	re	ri	ro	ru	ry
s	sa	se	si	so	su	sy
t	ta	te	ti	to	tu	ty
v	va	ve	vi	vo	vu	vy
z	za	ze	zi	zo	zu	zy

(e = é, è, ê)

6.2.4

A	B	C	D
va-li-se	lar-me	ra-di-o	mi-roir
bot-te	pom-me	cé-le-ri	con-ser-ve
pe-lu-re	vi-tes-se	les-si-ve	ma-ri-ti-me
con-com-bre	ar-mée	ga-ra-ge	mé-té-o
ver-du-re	la-me	pru-ne	bor-du-re

6.2.5

valise	pelure	lame	radio
céleri	garage	maritime	météo

### 6.2.6 Tableau des sons – Syllabes inversées (p.195)

	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>	<b>f</b>	<b>l</b>	<b>m</b>	<b>n</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>s</b>	<b>t</b>
<b>e</b>	<b>eb</b>	ec	ed	<b>ef</b>	el	em	en	ep	er	es	et
<b>o</b>	ob	oc	<b>od</b>	of	ol	<b>om</b>	on	op	or	os	<b>ot</b>
<b>a</b>	ab	<b>ac</b>	ad	af	<b>al</b>	am	an	<b>ap</b>	ar	as	at
<b>i</b>	<b>ib</b>	ic	id	<b>if</b>	il	im	<b>in</b>	ip	ir	is	it
<b>u</b>	ub	uc	<b>ud</b>	uf	ul	<b>um</b>	un	up	<b>ur</b>	us	<b>ut</b>
<b>ou</b>	<b>oub</b>	ouc	oud	<b>ouf</b>	oul	oum	<b>oun</b>	oup	our	ous	out

6.2.7	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
	pomme	jouet	enfant	colonel	respect
	danse	carotte	coutume	balade	midi
	calotte	<b>gros</b>	<b>pur</b>	<b>bon</b>	relire
	jouet	Matane	chou	Colette	pieu
	adresse	preuve	hiver	filet	avec
	échec	grise	accepte	espion	degré
	foule	brosse	équipe	cabane	police
	sur	tartine	borne	bagage	bouton
	passé	timbre	partir	tête	lime

6.2.8	1. voyelle	2. inversée	3. avant
	4. dernière	5. graphie	6. sons

## Fiche 6.3 Frais, surgelés, en conserve ou déshydratés

p. 197 à 203

- 6.3.2 1. A l'état frais, surgelés, en conserve, déshydratés.  
2. Couper les aliments en gros morceaux, cuire dans le moins d'eau possible et le moins longtemps possible.  
3. Rapidement ou sur-le-champ, frais ou de bonne qualité.  
4. La déshydratation.

- 6.3.3 1. tasse 2. Jovette, quitté, vitesse  
3. nouvelle, connue, presse 4. mûrissent  
5. atterrissage 6. Fabienne, jumelle  
7. ville, Joliette, accueillante 8. messagé, communiqué.

- 6.3.4 1. nouvelle botte dette allergie  
2. adresse passage arrache terre  
3. appeler nappe abbé apprendre  
4. bonne aggloméré aggravé tonnerre  
5. succès affaire affamé succion  
6. comme addition pomme immunité

- 6.3.5 1. saxophone table punaise  
2. tente bloc flacon  
3. livre plante fromage  
4. crabe oiseau skieur  
5. stylo arrêt fleur

- 6.3.6 1. blague plume planche plane  
2. éclat brave brume clôture  
3. grave grosse trace truc  
4. drame spécial sport dragon  
5. vrai prune vrille propre

N.B. Vous avez pu trouver d'autres mots que ceux inscrits dans le corrigé.  
Bravo! Faire vérifier vos réponses sur place.

- 6.3.7
- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1. nouvelle, allergie | 2. plume, planche  |
| 3. dette, botte       | 4. sport, spécial  |
| 5. arrache, terre     | 6. affaire, affamé |
| 7. aggloméré, aggravé | 8. trace, truc     |
| 9. blague, blanche    | 10. drame, dragon  |
| 11. prune, propre     | 12. brave, brume   |
| 13. vrai, vrille      | 14. comme, pomme   |
| 15. adresse, passage  |                    |

## Fiche 6.4 L'hygiène dans la préparation des aliments

p. 203 à 209

- 6.4.2
1. Le lavage des mains, le port d'un filet pour retenir les cheveux, le port de vêtements propres.
  2. Parce que ces aliments contiennent des bactérie (microbes).
  3. Au four micro-ondes, dans le réfrigérateur.
  4. La faire bien cuire.
  5. Les bosses, la rouille, les couvercles bombés.

- 6.4.3
- |                          |          |         |        |             |
|--------------------------|----------|---------|--------|-------------|
| <b>"G" dur - son "k"</b> | bague    | guitare | goutte | gorge       |
| Gaston                   | gare     | guêpe   | gallon | Gustave     |
| galop                    | argument | guérir  | légume | gourmandise |

- |                           |          |          |         |
|---------------------------|----------|----------|---------|
| <b>"G" doux - son "j"</b> | Gilles   | logis    | Georges |
| Germaine                  | lavage   | nage     | gêne    |
| village                   | ménagère | gélatine | genou   |
| givre                     |          |          | gymnase |

- 6.4.4 Réponses individuelles. Faire corriger sur place.

- 6.4.5
- |                    |                      |                   |
|--------------------|----------------------|-------------------|
| 1. écoute, oreille | 2. écriture, lettres | 3. gymnase, sport |
| 4. guêpe, piqûre   | 5. goutte, eau       | 6. oeil, vision   |

- 6.4.6
- |              |                |            |             |
|--------------|----------------|------------|-------------|
| 1. go        | 2. gui         | 3. gare    | 4. gosse    |
| 5. gifle     | 6. gonade      | 7. gymnase | 8. gendarme |
| 9. guirlande | 10. guillotine |            |             |

## Fiche 6.5 Le gras alimentaire p. 209 à 215

- 6.5.2
1. Lipides.
  2. 30% maximum.
  3. Les enfants, les adolescents ou les jeunes adultes.
  4. 35 grammes, 315 calories.
  5. La cuisson à la vapeur, la cuisson au four.
  6. 15 g (grammes), 3 c. à thé.
- 6.5.3
1. gras alimentaire – source d'énergie
  2. apport journalier/femme – 65 g (grammes)
  3. apport journalier/homme – 90 g (grammes)
  4. 15 frites – 5,5 g (grammes)
  5. 1 tasse de lait écrémé – aucun gras
- 6.5.4
1. essentielles
  2. maximale, graisses, adulte
  3. 9 (neuf)
  4. 9 (neuf)
  5. 234 calories
- 6.5.5
- |            |              |            |              |
|------------|--------------|------------|--------------|
| 1. cogne   | 2. signalé   | 3. peigne  | 4. grogne    |
| 5. signale | 6. gagné     | 7. ignore  | 8. aligne    |
| 9. règne   | 10. regagne  | 11. baigne | 12. empoigne |
| 13. signe  | 14. souligne |            |              |
- 6.5.6 Réponses individuelles. Faire corriger sur place.

## Fiche 6.6 Le poids santé p. 215 à 221

- 6.6.2
1. Non.
  2. Potentiel.
  3. Les enfants, les adolescents, les adultes de plus de 65 ans, les femmes enceintes et qui allaitent, les athlètes.
  4. 52 kg et 63 kg ou 115 et 140 livres.
  5. Taille (grandeur) et poids.
  6. 20, 27.

- 6.6.3
- | A        | B       | C      | D           | E          |
|----------|---------|--------|-------------|------------|
| roule    | toute   | route  | aujourd'hui | roue       |
| bouton   | bourdon | fourmi | ouvrir      | poursuivre |
| cousu    | foudre  | voulu  | journal     | tournée    |
| prouver  | goût    | bijou  | cours       | foulure    |
| fourneau | poule   | loup   | rouge       | fourchette |
- 6.6.4
- |                      |                         |           |
|----------------------|-------------------------|-----------|
| 1. roule, route      | 2. cousu, bouton, rouge | 3. goût   |
| 4. Aujourd'hui, goût | 5. voulu, cours         | 6. fourmi |
| 7. bijou             |                         |           |
- 6.6.5 Réponse individuelle.
- 6.6.6
- |           |           |             |          |           |
|-----------|-----------|-------------|----------|-----------|
| 1. joue   | 2. four   | 3. touriste | 4. hibou | 5. sourd  |
| 6. pourri | 7. goulot | 8. jouer    | 9. loup  | 10. rouet |
| 11. rouge | 12. coupe |             |          |           |

## **Fiche 6.7 Additifs, assaisonnements et légumes marinés** p. 221 à 227

- 6.7.2
1. Pour garder la valeur nutritive des aliments, faciliter leur conservation, les rendre plus attrayants ou faciliter leur transformation.
  2. Le Gouvernement fédéral.
  3. Parce qu'ils sont utilisés en très petites quantités.
  4. Non.
  5. Stimulant ou excitant de l'appétit.

6.7.3	A	B	C	D
	nageur	chaleur	demeure	radiateur
	fleur	rumeur	rameur	pleur
	pleuvoir	médiateur	golfeur	pneu
	tracteur	fleuriste	facteur	deuxième
	deux	pieuvre	colporteur	couleur
	mieux	fleuve	bonheur	cultivateur
	docteur	fumeur	peuplier	preuve
	camionneur	humeur	pieu	armateur

6.7.4	nageur	docteur	camionneur	médiateur
	fleuriste	fumeur	rameur	golfeur
	facteur	colporteur	cultivateur	armateur

6.7.5 1. voleur 2. nageur 3. peu 4. neveu 5. mieux

6.7.6 Réponses individuelles. Faire corriger sur place.

6.7.7	1. humeur	2. fumeur/ tumeur	3. fleur
	4. tour/ pour	5. toute/ voûte	6. tournée
	7. prouve	8. mieux	9. pousse/ rousse
	10. tousse/ pousse	11. humeur	12. humeur
	13. peureux	14. clou	15. tueur/ sueur
	16. lourd	17. roue	18. lent

## Fiche 6.8 L'étiquetage des aliments p. 227 à 233

- 6.8.2
1. L'information nutritionnelle par portion, la liste des ingrédients, les allégations.
  2. En ordre décroissant (du plus grand au plus petit).
  3. Dans l'information nutritionnelle.
  4. La liste des ingrédients.
  5. Des allégations.

- 6.8.3 1. téléphone 2. alphabet 3. photographie 4. éléphant  
5. pharmacie 6. philatélie 7. Philippe 8. géographie  
9. phoque 10. phare 11. camphre 12. graphologie
- 6.8.4 1. téléphone 2. pharmacie 3. camphre 4. Philippe  
5. photographies 6. géographie 7. éléphant 8. phoque  
9. graphologie 10. phare
- 6.8.5 1. photo, caméra 2. phare, navire  
3. timbre, philatélie 4. graphologie, écriture  
5. gros mammifère, éléphant 6. alphabet, lettres  
7. orphelin, seul  
8. phlébite, caillot dans une veine  
9. diphtérie, maladie contagieuse 10. camphre, médicament

### Fiche 6.9 Tableau d'information nutritionnelle p. 233 à 239

- 6.9.2 1. La grosseur de la portion.  
2. 100 – 3,0 g – 24,0 g – 3,0 g  
3. 28%.  
4. Pâté au poulet – 24,7 g.  
5. 310 cal. - 444 cal.

6.9.3 **S: C** sirène service souper savourer solo  
sacoche soupir suprême saumon sucre  
souci salade surplus saveur surprendre

**S: Z** dose bêtise base musique besoin  
mesure blouson usine rose visage  
division Louise ruse église pilosité

**S,SS: S** mousse trousse céleste dessert  
assiette escargot dessin dessous  
escalier mystère accoster escadron  
sport tasse esclave

- 6.9.4 1. esclave 2. division 3. musique 4. savourer  
5. sirène 6. suprême 7. surprendre 8. sacoche  
9. escalier 10. bousculade 11. escadron 12. céleste

- 6.9.5
- | A        | B        | C       | D       | E        |
|----------|----------|---------|---------|----------|
| sucre    | calotte  | saumon  | vase    | bossu    |
| cuve     | sport    | tousse  | bêtise  | sac      |
| sac      | essai    | culotte | brise   | tasse    |
| surplus  | mystère  | musique | spécial | cible    |
| lancée   | force    | danse   | église  | discours |
| tapis    | assiette | sauce   | sabot   | besoin   |
| surprise | sous     | soupe   | souci   | silence  |

Utiliser le dictionnaire au besoin.

- 6.9.6 Réponses individuelles. Faire corriger sur place.

### **Fiche 6.10 La liste d'épicerie p. 239 à 245**

- 6.10.2
1. Choisir les menus des repas principaux de la semaine.
  2. Le garde-manger, le réfrigérateur et le congélateur.
  3. Les prix et les formats (grosueur des contenants).
  4. A faire des comparaisons sur place.
  5. Dresser une liste finale en regroupant les aliments appartenant à un même groupe alimentaire.
- 6.10.3
- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 1. chopine, chocolat | 2. chien, couché, niche    |
| 3. Christ            | 4. chutes, hiver           |
| 5. détache, chaloupe | 6. chèvre, herbe           |
| 7. chorale, chantera | 8. acheté, habit           |
| 9. hôtel             | 10. humidificateur, humide |
| 11. Roch, recherche  | 12. Charles, histoire      |

6.10.4 Vérifier vous-même les phrases que vous avez recopiées.

6.10.5 Réponses individuelles. Faire vérifier sur place.

6.10.6

1. charcuterie	2. chaleureux	3. humidificateur
4. humidité	5. chômage	6. chorale
7. chiropraticien	8. chandelle	9. champignon
10. chariot	11. parachute	12. affiche
13. chaloupe	14. chantier	15. chocolat

### Fiche 6.11 Faire son épicerie p. 245 à 253

6.11.2 Plusieurs réponses sont possibles et individuelles pour chaque question. Les réponses inscrites sont des suggestions seulement.

1. Pour acheter moins.
2. Pour éviter d'acheter des aliments à calories vides.
3. Pour éviter d'acheter des choses dont on n'a pas besoin.
4. Pour éviter le gaspillage, la perte.
5. Pour en avoir plus pour son argent.
6. Parce qu'ils sont souvent moins chers.
7. Pour ne pas se laisser "tenter" inutilement.
8. Pour faciliter la rotation des produits.

6.11.3

A	B	C	D	E
kiosque	banque	moka	carotte	cap
brique	képi	cuve	kilo	Sanka
hockey	querelle	raquette	calcul	Monique
caramel	café	kimono	queue	école
coke	karaté	caravane	quatre	qui
que	kiwi	quoi	quel	kayac
Chicoutimi		casque	cassette	
Kamouraska		Québec	cantine	

- |        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 6.11.4 | <b>Qu: k</b><br>brique<br>que<br>banque<br>querelle<br>raquette<br>quoi<br>Québec<br>queue<br>quatre<br>quel<br>Monique<br>qui                                    | <b>K: k</b><br>kiosque<br>hockey<br>coke<br>Kamouraska<br>képi<br>karaté<br>kiwi<br>moka<br>kimono<br>kilo<br>Sanka<br>kayac            | <b>C: k</b><br>caramel<br>Chicoutimi<br>café<br>cuve<br>caravane<br>casque<br>carotte<br>calcul<br>cassette<br>cantine<br>cap<br>école |                                 |
| 6.11.5 | 1. Québec, capitale<br>3. cassette, petit coffret<br>5. coutume, tradition<br>7. klaxon, signal sonore<br>9. coke, chauffage<br>11. quatre, chiffre               | 2. kimono, vêtement<br>4. kayak, embarcation<br>6. brique, pierre<br>8. hockey, sport d'équipe<br>10. banque, argent<br>12. kiwi, fruit |                                                                                                                                        |                                 |
| 6.11.6 | 1. képi<br>5. qui<br>9. quel                                                                                                                                      | 2. kiwi<br>6. cape<br>10. école                                                                                                         | 3. coke<br>7. hockey<br>11. queue                                                                                                      | 4. face<br>8. kilo<br>12. kayak |
| 6.11.7 | 1. Le militaire porte le képi.<br>2. Je navigue en kayak.<br>3. Le hockey est un sport national.<br>4. Je bois du café Sanka.<br>5. Dominique pratique le karaté. |                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                 |
| 6.11.8 | Réponses individuelles. Faire corriger sur place.                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                 |
| 6.11.9 | 1. cap<br>5. caverne<br>9. karaté                                                                                                                                 | 2. cantine<br>6. querelle<br>10. klaxon                                                                                                 | 3. caravane<br>7. banquet                                                                                                              | 4. képi<br>8. hockey            |

## SEPTIÈME PARTIE

### Fiche 7.1 L'alimentation démystifiée p. 255 à 263

- 7.1.2
1. De bouche à oreille.
  2. Les textes du présent document et le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
  3. Elle renferme plusieurs éléments nutritifs et elle est riche en fibres.
  4. De manger des fruits tous les jours, c'est excellent pour la santé.
  5. Saine alimentation.

- 7.1.3
- A:      orange      lampe      bambin      jambon      anse  
         flambe      sandale      campagne      fanfare      banque  
         pantalon      campement
- B:      mange      camp      champ      change      divan  
         tambour      chandelle      chambre      bambine      mandoline  
         pantoufle      rance
- C:      amande      santé      chant      mante      amputé  
         camper      manque      dimanche      maman      jambière  
         puissance      grammaire
- D:      danse      rampe      jambe      lance      manche  
         vanner      demande      campanule      ouragan      cantine  
         panne      flambeau
- E:      avance      dans      méchant      ampoule      servante  
         lanterne      mangue      gambade      pansement      plan  
         pancarte      danger
- 7.1.4
- A:      lampe      dans      sandale      mangue      rance  
         divan      panne
- B:      mante      amande      camp      vanner      camper  
         manche      danger

7.1.5 1. pantalon 2. campagne 3. mandoline 4. pamplemousse  
 5. pancarte 6. Armande 7. lanterne 8. servante  
 9. dimanche 10. ouragan

7.1.6 A: accident logement centimètre élément  
 ensemble encore pendule enfin  
 content entonnoir emploi employé  
 mensuel remplir gencive

B: septembre dent longtemps pansement  
 assemblée membre emblème cendre  
 tempête emprunt parent pente  
 mensonge aliment dentiste

C: souvent température comment  
 dépense silence menton embrasse  
 pensée rendre enfant remplace  
 fente membrane sensible femme

D: printemps cent décembre novembre  
 vente incendie enveloppe tremplin  
 lendemain lentille temps mendiant  
 pénitence genre pendant

7.1.7 1. enveloppe 2. pendule 3. entonnoir 4. mensuel  
 5. novembre 6. incendie 7. dépendant 8. centimètre  
 9. température 10. dépense

7.1.8 1. accident, imprudence 2. centimètre, mesure  
 3. tremplin, plongeon 4. emprunt, banque  
 5. mensuel, mois 6. pendule, temps

- 7.1.9
1. **en septembre, en décembre.**
  2. Alexandre, **rendu, dentiste, remplacer, dent.**
  3. **tempête, violente, vent**
  4. **en panne.**
  5. **lendemain, assemblée, employés, contents.**
  6. **lampe, rampe.**
  7. **accident, pansement**
  8. Dim**anche**, parents, **campagne.**
  9. **campanules**
  10. **mange, pamplemousse.**
  11. **jambon, aliment.**
  12. **température, en décembre.**

## Fiche 7.2 Les calories en trop. Où sont les coupables?

p. 263 à 269

- 7.2.2
1. fringales, "attaques" de grignotage.
  2. En mangeant entre les repas ou en augmentant la grosseur ou le nombre des portions aux repas suivants.
  3. Une diminution du rendement physique et intellectuel.
  4. Manger un demi-pamplemousse coupe l'appétit, donc l'individu mangera moins par la suite.
  5. Parce qu'ils contiennent peu de matières grasses.
- 7.2.3
- |    |                    |                 |                     |                  |                  |
|----|--------------------|-----------------|---------------------|------------------|------------------|
| A: | <b>imposer</b>     | <b>matin</b>    | <b>pinson</b>       | <b>timbre</b>    | <b>principe</b>  |
| B: | <b>impossible</b>  | <b>immature</b> | <b>sapin</b>        | <b>intuition</b> | <b>instinct</b>  |
| C: | <b>enfin</b>       | <b>dinde</b>    | <b>important</b>    | <b>lapin</b>     | <b>principal</b> |
| D: | <b>moulin</b>      | <b>limpide</b>  | <b>chemin</b>       | <b>Martin</b>    | <b>étincelle</b> |
| E: | <b>infirmes</b>    | <b>grimper</b>  | <b>impraticable</b> |                  |                  |
|    | <b>imperméable</b> |                 | <b>imbiber</b>      |                  |                  |

7.2.4 A: bâton sombre plombier bonjour tomber  
 B: jambon violon pardon balcon télévision  
 C: concombre ombre chansonnier tondre  
 ronde  
 D: gazon compote tombola Montréal  
 pomme  
 E: compagnon nombre commande bouffon  
 bombe.

7.2.5 1. plombier 2. impossible, tomber  
 3. violon, Martin 4. important, matin, principal  
 5. imperméable 6. commande  
 7. gazon 8. timbre  
 9. limpide 10. dinde, sapin  
 11. compote, pommes 12. télévision

7.2.6 1. déjeuner 2. intuition 3. principal 4. sapin  
 5. principe 6. pinson 7. bonjour 8. tombola

### Fiche 7.3 Beurre ou margarine? Légumes crus et calories p. 269 à 275

7.3.2 1. C'est pareil.  
 2. Le beurre.  
 3. Parce qu'il renferme des gras saturés qui favorisent la production de "mauvais cholestérol".  
 4. Les huiles végétales.  
 5. Parce qu'ils ne contiennent pas de lipides.  
 6. Des vitamines, des sels minéraux et de l'eau.

7.3.3 A: chacun brun référendum aquarium  
 B: emprunt podium défunte aluminium  
 C: album calcium Verdun quelqu'un  
 D: humble emprunter dumping maximum  
 E: sérum opium rhum forum

7.3.4	A:	recevoir soif	poire noire	fem <sup>o</sup> ir coiffeur	foi pouvoir	armo <sup>o</sup> ire couloir
	B:	voiture joie	droit toi	devoir moitié	voix désespo <sup>o</sup> ir	pivo <sup>o</sup> ine courro <sup>o</sup> ie
	C:	boire mémo <sup>o</sup> ire	loi moi	vo <sup>o</sup> irie tiroir	vo <sup>o</sup> ie parloir	patino <sup>o</sup> ire orato <sup>o</sup> ire
	D:	voir soir	loin soi	fo <sup>o</sup> ie poisson	Grégo <sup>o</sup> ire vouloir	moucho <sup>o</sup> ir trotto <sup>o</sup> ir

- 7.3.5
- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1. Grégoire, emprunt | 2. podium                |
| 3. forum, recevoir   | 4. poissons, aquarium    |
| 5. référendum        | 6. devoir, droit, chacun |
| 7. Verdun            | 8. album                 |
| 9. joie, boire, soif | 10. Quelqu'un, trottoir  |
| 11. voiture noire    | 12. pivoines             |

- 7.3.6
- "Un": défunte, emprunter  
"Um": podium, calcium, opium, maximum  
"Oi": voiture, Grégoire, armoire, pivoine, mémoire  
"Oir": recevoir, désespoir

- 7.3.7
- |            |                       |                       |                  |
|------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| 1. poire   | 2. vo <sup>o</sup> ie | 3. vo <sup>o</sup> ir | 4. lapin         |
| 5. tendre  | 6. bouffe             | 7. dent / vent        | 8. pinte / pente |
| 9. fonte   | 10. fente             | 11. pomme             | 12. rampe        |
| 13. sentir | 14. dans              |                       |                  |

**Fiche 7.4 Banane ou steak? L'alcool réchauffe... vraiment?**  
p. 275 à 281

- 7.4.2
1. Parce que les deux aliments ne contiennent pas les mêmes éléments nutritifs.
  2. Des glucides.
  3. La banane.
  4. 2,5 mg (milligrammes).
  5. Il rend les vaisseaux plus gros (dilate).
  6. Un plus grand apport de sang et une plus grande perte de chaleur.
  7. Porter des vêtements appropriés à la saison.

- 7.4.3
- |             |               |             |
|-------------|---------------|-------------|
| 1. bateau   | 2. chaussette | 3. épaule   |
| 4. ruisseau | 5. pruneau    | 6. fauvette |

- 7.4.4
- |    |                                    |                                      |                                      |                                    |
|----|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| A: | cer <b>ceau</b><br>faut <b>e</b>   | aut <b>re</b><br>bou <b>leau</b>     | aut <b>omobile</b><br>faut <b>if</b> | gât <b>eau</b><br>ve <b>au</b>     |
| B: | ga <b>uche</b><br>mauvais <b>e</b> | cis <b>eau</b><br>aut <b>o</b>       | épau <b>le</b><br>pauv <b>re</b>     | Paul<br>pa <b>ume</b>              |
| C: | aut <b>our</b><br>be <b>au</b>     | se <b>au</b><br>ruis <b>seau</b>     | traîn <b>eau</b><br>cer <b>veau</b>  | cav <b>eau</b><br>pau <b>pière</b> |
| D: | tab <b>leau</b><br>prun <b>eau</b> | pe <b>au</b><br>Paulin <b>e</b>      | cad <b>eau</b><br>fa <b>ux</b>       | bure <b>au</b><br>rau <b>que</b>   |
| E: | sau <b>ce</b><br>défaut            | chaut <b>feur</b><br>drap <b>eau</b> | cout <b>eau</b><br>vaut <b>our</b>   | saut <b>er</b><br>lamb <b>eau</b>  |

- 7.4.5
1. Pauline a rangé le gâteau dans l'armoire.
  2. Avec de la peau de chameau on confectionne des gants.
  3. Paul conduit une automobile neuve.
  4. Le bonheur des uns fait le malheur des autres!
  5. La fauvette et le pinson sont des oiseaux chanteurs.
  6. Cet individu est un drôle de moineau!
  7. Hisse le drapeau au sommet du poteau.
  8. Paul est de mauvaise humeur.

7.4.6 Réponses individuelles. Faire corriger sur place.

### Fiche 7.5 Vie active et suppléments vitaminiques p. 281 à 287

- 7.5.2
1. Elles aident le corps à se développer et à fonctionner.
  2. Dans l'alimentation variée et équilibrée.
  3. Les protéines, les glucides et les lipides.
  4. Augmenter la grosseur ou le nombre de portions.
  5. Le médecin, l'infirmière, le diététiste.

- 7.5.3
- |           |            |               |              |
|-----------|------------|---------------|--------------|
| 1. boyau  | 2. cygne   | 3. tuyau      | 4. dynamite  |
| 5. myope  | 6. noyade  | 7. bicyclette | 8. tricycle  |
| 9. noyer  | 10. Guy    | 11. Yvette    | 12. syllabes |
| 13. stylo | 14. crayon | 15. voyelles  | 16. hygiène  |
| 17. noyau | 18. foyer  |               |              |

- 7.5.4
- |          |                   |              |               |
|----------|-------------------|--------------|---------------|
| 1. cygne | 2. myope          | 3. dynamite  | 4. bicyclette |
| 5. noyer | 6. noyades        | 7. foyer     | 8. hygiène    |
| 9. boyau | 10. crayon; stylo | 11. syllabes | 12. voyelles  |

- 7.5.5
- |       |           |             |          |         |         |
|-------|-----------|-------------|----------|---------|---------|
| y: i  | mythe     | sylvain     | dynamite | stylo   | hockey  |
|       | martyr    | mystère     | cyprès   | hygiène | syllabe |
|       | hypocrite | gymnastique |          | rythme  | myope   |
|       | tricycle  | gymnase     |          |         |         |
| y: ii | pays      | royaume     | voyageur | foyer   | paysan  |
|       | rayon     | joyeuse     | loyal    | crayon  | noyade  |
|       | tuyau     | paysage     | citoyen  | voyage  | moyen   |
|       | boyau     |             |          |         |         |

## Fiche 7.6 Manger sainement, est-ce plus coûteux?

p. 287 à 293

- 7.6.2 1. Un sac de graines de tournesol, Un litre de lait.  
2. C'est comparable.  
3. L'eau et les fibres alimentaires.
- 7.6.3 A: éventail bataille travail paille coquillage  
B: brindille caillou chandail papillon taille  
C: chenille bail maille grillade jonquille  
D: médaillon famille volaille brille écaille
- 7.6.4 A: orteil bouteille corbeille pareil  
B: abeille appareil sommeil vermeil  
C: conseil Mireille oeillet merveille  
D: groseille meilleur oeil oreille
- 7.6.5 1. éventail 2. Mireille 3. soleil 4. grillade  
5. groseille 6. médaillon 7. coquillage 8. bataille  
9. cédille 10. meilleur
- 7.6.6 1. jonquille 2. chenille, papillon  
3. chandail, mailles 4. réveille-matin, oreilles  
5. travail 6. bataille  
7. abeilles
- 7.6.7 1. vitrail 2. oreille 3. oeil 4. taille  
5. bail 6. abeilles 7. écailles 8. quille

## Fiche 7.7 Thé ou café? Mélasse et fer p. 293 à 298

- 7.7.2 1. Le café, le thé, le cola, les boissons au chocolat.  
2. L'eau, les jus de fruits, les tisanes, les infusions.  
3. Les viandes, les légumineuses, les oeufs, les légumes vert foncé et les céréales à grains entiers.  
4. 15 fois.

7.7.3 A: citrouille brouillon feuillage grenouille douille  
 B: bouillotte bouillir patrouille fauteuil rouille  
 C: fouille portefeuille nouille chevreuil écureuil  
 D: cueillette seuil bouilloire débrouillard bouilli

7.7.4 1. nouilles 2. patrouille 3. débrouillard 4. portefeuille  
 5. citrouille 6. écureuil 7. bouilloire 8. grenouille

7.7.5 1. chevreuil, chasseur 2. citrouille, courge  
 3. patrouille, ordre 4. nouille, pâte alimentaire  
 5. écureuil, petit rongeur 6. bouillir, eau

7.7.6 Réponses individuelles. Faire corriger sur place.

7.7.7 1. citrouille 2. accueil 3. bouillir 4. brouille 5. débrouillarde  
 6. orgueil 7. fauteuil 8. feuillage 9. fouiller 10. écureuil

## Bibliographie

Breton, Marie, *Bien manger sans se serrer la ceinture*, Éditions du Club Québec Loisirs inc., Québec, 1993.

Breton, Rita, *Le Petit Guide grammatical au primaire*, Les Éditions HRW Itée, Québec, 1987.

Collection Bécherelle Junior, *Grammaire- orthographe- vocabulaire*, Édition Hurtubise, HMH Itée, Québec, 1993.

Collection Bécherelle 3 *La Grammaire pour tous*, Éditions Hurtubise, HMH Itée, Québec, 1993.

Forest-Ouimet, *La Méthode de lecture Forest-Ouimet*, agréée par le ministère de l'Éducation du Québec, Granger Frères, Itée, Montréal, 1971.

Girard, P., Poirier, G., Pouliot, D., *Grammaire simplifiée- Alphabétisation*, Éditions du Renouveau pédagogique inc., Montréal, 1994.

*Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, Santé et Bien-être social Canada, Ottawa, 1992.

*Guide de formation sur mesure en alphabétisation*, Gouvernement du Québec, Québec, septembre 1989.

Jacob, Roland et Laurin, Jacques, *Ma grammaire*, Les Éditions françaises, inc., Boucherville, Québec, 1994.

Lambert, Louise, *Bons gras mauvais gras*, Les Éditions de l'Homme, Québec; 1993.

Lambert-Lagacé, Louise, *Le Défi alimentaire de la Femme*, Les Éditions de l'Homme, Québec, 1988.

Laroche, C., Trépanier, A., *De l'écoute à la lecture et jusqu'à l'écriture*, collection "Lire à tout âge", Guérin, Montréal, 1990.

*Les Étiquettes des aliments*, Santé et Bien-être social Canada, Ottawa, 1993.

Mercille, Louise, *La Grammaire du premier cycle*,  
Beauchemin, Montréal, 1988.

Poirier, Marcel, *La Grammaire expliquée*,  
Éditions du Club Québec Loisirs inc., Québec, 1994.

*Recommandations sur la Nutrition*, rapport du Comité de révision  
scientifique, Santé et Bien-être social Canada, Ottawa, 1990.

*Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et  
des communicateurs*, Santé et Bien-être social Canada, Ottawa, 1992.

Tortora, G. et Anagnostakos, N., *Principes d'anatomie et de physiologie*,  
Centre éducatif et culturel inc., Montréal, 1988.